#20

# El poder del juego – Parte 2

Aunque muchos sobrevivientes no hayan tenido la oportunidad de experimentar las alegrías del juego cuando eran niños, es posible redescubrir el juego.

Cada reunión de un Grupo de Apoyo Saprea comienza con la 'Líder de Grupo A' leyendo el guion mientras las participantes siguen la lectura. El guion es el mismo para cada reunión de grupo. **Para encontrar el guion, visita supportgroups.saprea.org.** A continuación encontrarás los materiales adicionales para este curso.

Para ver el video de introducción, escanea el código QR o visita https://vimeo.com/showcase/10415741.

## Actividad de grupo

### REDESCUBRIENDO EL JUEGO

Esta actividad te da la oportunidad de explorar cómo podría ser el juego para ti ahora que eres adulta. Recuerda que el juego siempre está cambiando, y que lo que puede funcionar para ti un día puede no funcionar otro. No pasa nada. Lo más importante es encontrar o redescubrir qué actividades satisfacen mejor tus necesidades en el presente, incluida tu necesidad de conectar, reír, explorar y crear, y de simplemente ser.

### PASOS DE LA ACTIVIDAD

**01** Dedica un momento para reflexionar sobre las siguientes preguntas del vídeo:

- ¿Qué me produce alegría y deleite?
- ¿Qué me ayuda a sentirme satisfecha?
- ¿Qué disfruto haciendo?
- ¿Qué me parece divertido?
- ¿Qué tipo de juegos disfrutaba de niña?
- ¿Qué me hace reír?

**02** Anota cualquier idea o recuerdo que despierten estas preguntas. Si no te viene nada a la mente, puedes plantearte nuevas formas de redescubrir el juego como adulta. Puede ayudarte repasar la siguiente lista de opciones del vídeo mientras se te ocurren ideas:

- Ir a clases de cocina.
- Dar un paseo en bicicleta.
- Tomar una clase de arte con un amigo.
- Jugar un juego de cartas con tu familia.
- Jugar a los bolos.
- Recorrer tu ciudad con tu pareja o tu familia.
- Asistir a una clase de baile.
- Organizar una noche de juegos con amigos o familiares.
- Pasar tiempo en un parque o en la playa.
- Jugar con una mascota.
- Bromear con desconocidos mientras esperas en una fila.
- Hacer senderismo.
- Asistir a una clase de yoga.
- Ir a un parque de atracciones.
- Cantar y bailar una canción alegre.

**03** Después de anotar algunas ideas, piensa cuándo y cómo te gustaría probar una de estas actividades antes de la próxima reunión de grupo. Tal vez puedas fijar una hora en tu calendario o enviar un mensaje de texto a alguien invitándole a unirse a ti. Aunque el juego no suele ser estructurado, a veces empezar implica un poco más de planificación e intención.

# Ejercicio de conexión

## PISOTONES Y APLAUSOS

Esta actividad utiliza elementos de ritmo, juego y movimiento para ayudar a anclar tu atención en el presente.

### Pasos de la actividad

**01** La líder del grupo A comienza realizando una sencilla combinación de pisotones y aplausos.
- Ejemplo: Pisotea, aplaude, pisotea, pisotea.

**02** A continuación, el resto del grupo repetirá al unísono la misma combinación de pisotones y aplausos.

**03** Repite esta dinámica alternante entre la Líder de Grupo A y el resto de las participantes unas cuantas veces, para que el grupo adopte un ritmo natural de llamada y respuesta.

**04** A continuación, la líder del grupo B iniciará una nueva combinación de pisotones y aplausos para que el resto del grupo la siga.

**05** Repite el mismo ritmo de llamada y respuesta de los pasos 2 y 3.

**06** Continúa la actividad todo el tiempo que quieras, dando a las demás participantes la oportunidad de guiar al grupo con sus propias combinaciones de pisotones y aplausos.

---

**RECURSOS ADICIONALES:**

Si estás interesada en aprender más, te invitamos a explorar los siguientes artículos en la sección de Recursos de Sanación en Línea de nuestro sitio web **saprea.org.**

- **MOVIMIENTO**
- **EXPRESIÓN CREATIVA**
- **LA ATENCIÓN CONSCIENTE Y SU PAPEL EN LA SANACIÓN DEL ABUSO SEXUAL INFANTIL**

**SIGUIENTE TEMA:**

**#21**

**CREANDO COMPORTAMIENTOS INTENCIONADOS**

Con esfuerzo e intención constante, puedes crear nuevas vías de sanación en tu cerebro a través de comportamientos repetidos y conscientes.